社会福祉法人　愛孝会
福祉の森　聖孝園

ふれあい通信

令和8年（2026年）NO.294

11月号

暦の上では霜月を迎え、先月の過ごしやすさから一変し、朝晩しっかり冷え込むようになりました。そんな中でも聖孝園をとり囲む山々は美しい錦の装いを整えております。

例年に比べ早い段階から風邪やインフルエンザが流行しています。これまで以上に換気や手洗いを徹底し、感染予防につとめてまいります。ご家族の皆様もお気を付けください。それに伴い、面会の制限も設けられております。ご協力をお願いいたします。

今月は17日（火）に『寿司パーティー』を開催します！入居者の皆様はお寿司が好きな方が多いです。今年も目の前で職人さんがお寿司を握ってくださいます。変わりネタもあるので入居者の皆様と一緒に職員も楽しみにしている行事の一つです。

特　養

『　居酒屋喫茶　』

10月21日、居酒屋喫茶を開催しました。年2回のうち、秋の居酒屋喫茶は乾杯の後にお通しでお刺身盛合わせがお膳に並びます。「お刺身好きなんだ～！嬉しい！」といった声もあり、皆さん楽しみにされている行事です。また、普段の食事とは違い、おはぎに天ぷら、サンドウィッチ等がオードブルで並び、バイキング形式で食事を楽しまれました。中でも今年は天ぷらが人気で「マイタケの天ぷら美味しかった！もう一つお願い！」との声も聞かれるほどでした。毎年おはぎも大好評で皆さん必ず一つは召し上がります。

目と舌で食事を楽しんだ後は催し物としてカラオケ大会を開催！皆さんに十八番を披露していただいたあとには施設長の登場です！待ってました！と拍手が上がり、最後まで楽しいひと時となりました♫











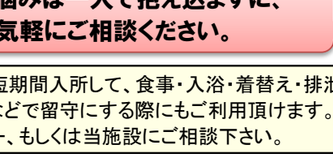
＜11月の予定＞
17日（火）寿司パーティー　　21（土）誕生会

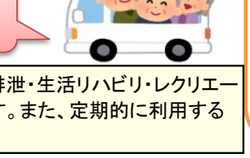
グループホーム

『 昼食ツアー　鵜の岬：しおさい』

10月19日、「鵜の岬レストランしおさい」へ外食に行って来ました。車窓から海や景色を楽しみながらドライブし、ワクワクしてレストランへ入店。自分で選んだ料理が目の前に並ぶと「うわ～美味しそう♪」「こんなに食べられるかしら」と弾んだ声が聞こえ、おしゃべりしながら召し上がりました。久しぶりの外食で普段より食欲旺盛になり、完食する方がほとんどでした。皆様「美味しかった！」「また、食べに行きたいわね」と話され、楽しい時間を過ごしました。

＜11月の予定＞
2日（月）新館誕生会　　12日（木）大型バスハイク　　29日（日）新館誕生会
3日（火）本館誕生会　　17日（火）寿司パーティー











デイサービス

『10月のデイサービス』

9月の長雨とは嘘のようにお天気に恵まれた10月でした。秋と言えばやはり食欲の秋です！スイートポテトにパフェ、きのこ汁、手作り羊羹などを提供させていただきました。どれも大好評でしたが、中でもダントツできのこ汁が人気でした。おかわりの声がたくさん聞かれ、お腹も心も満たされました。

スポーツの秋では、運動会を開催し、玉入れや輪回し、風船送りなど様々な種目を行い、接戦の結果は赤組の勝利でした！

芸術の秋では、ハロウィンの壁紙を作ったり、写真撮影をしたりと盛りだくさんで秋を楽しみました。

朝晩の寒暖差に気を付けてお過ごし下さい。そして11月のデイサービスもお楽しみに♪







＜11月の予定＞
4日（水）　水羊羹の日　　17日（火）　寿司パーティー
9日（月）　マスクケース作り　　19日（木）　パフェパーティー
11日（水）　カフェパーティー　　21日（土）　マスクケース作り
13日（金）　リース作り

デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

◎ ショートステイのご案内 ◎

介護の悩みは一人で抱え込まずに、
お気軽にご相談ください。

介護認定を受け、要支援1～要介護5と認定された方が利用できます。施設に短期間入所して、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーションなどの介護を受けるサービスです。ご家庭で介護をされる方が、冠婚葬祭などで留守にする際にもご利用頂けます。また、定期的に利用することも可能です。（利用期間はご相談に応じます。）　詳しくは、担当ケアマネジャー、もしくは当施設にご相談下さい。

11月10日（火）から12月9日（水）の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
11/10（火）	野菜角煮 しらす和え	オムライス なすのミートソース 抹茶ババロア	かれいと野菜のポン酢かけ さつま揚げの煮物 高菜漬け	25（水）	ウインナーソテー ごま味噌和え	タラの酢豚風 きのこバターソテー ポン酢和え	鶏の照り焼き ポテトサラダ 洋梨
11（水）	いなり煮 おろし和え	たらの唐揚げネギソース バンバンジー りんご	親子煮 茄子炒り おくらのお浸し	26（木）	卵の花 小松菜のわさび和え	セレクトメニュー A　中華丼 B　鶏南うどん C　鶏南そば	赤魚の粕漬焼き さつま芋と豚の甘辛煮 もみ漬け
12（木）	納豆 キャベツとピーマンのおかか炒め	スタミナ丼 揚げなすおろし 玉子豆腐	麦とろご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草ツナ和え	27（金）	信田煮 お浸し	サーモンフライ ほうれん草のクリーム煮 オレンジ	おろしハンバーグ 油菜の菜種和え 白いんげんの煮豆
13（金）	二色パン オムレツ ソーセージソテー	赤魚の煮付 揚げ出し豆腐 南瓜サラダ	鶏のおろしソース ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え	28（土）	いわし甘露煮 金平牛蒡	カレーライス バンバンジー プリン	千草焼き 茄子とがんもの煮物 オクラわさび醤油和え
14（土）	ニシン甘露煮 ブロッコリーのオイスター炒め	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	豚肉の生姜焼き 青梗菜ソテー わかめの酢の物	29（日）	二色パン オムレツ 和え物	煮込みハンバーグ 春雨サラダ 白菜のスープ煮	麦とろご飯 アジの葱味噌焼き じゃが芋そぼろ煮
15（日）	厚焼き玉子 金平牛蒡	ピーマンの肉詰めフライ ナポリタン 海藻サラダ	チンジャオロース 青菜のじゃこ炒め なめ茸	30（月）	納豆 金平牛蒡	チキン南蛮 ふきと厚揚げの炒め煮 バナナ	豚皿 切り昆布の炒め煮 しその実漬
16（月）	がんも煮 塩昆布和え	豚肉の山椒炒め 白和え オレンジ	さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のレモン醤油和え	12/1（火）	さんまおろし煮 野菜炒め	ミートローフ きのこバター醤油ソテー 玉子サラダ	海老チリソース 青菜の中華風炒め 酢味噌和え
17（火）	炒り卵 切干大根の炒め煮	寿司パーティー	ロールキャベツ マカロニサラダ 漬物	2（水）	温泉卵 ひじき煮	タラのマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 みかん	鶏のにんにく生姜焼き さつま芋いとこ煮 ワカメのレモン醤油和え
18（水）	納豆 野菜の中華炒め	カツカレー 大豆サラダ ヨーグルトいちごソース	あじの磯辺焼き 大根の金平 青菜わさび醤油和え	3（木）	肉団子の黒酢あん 大根の柚子和え	中華丼 ナムル フルーツヨーグルト	カレイの香草パン粉焼き かぼちゃサラダ なめ茸和え
19（木）	肉団子の柚子味 ほうれん草の磯和え	揚げ赤魚の甘辛煮 クリームシチュー バナナ	すき焼き風煮 さつま芋甘煮 菜の花マヨ和え	4（金）	里芋そぼろ煮 ほうれん草ごま和え	さばの味噌煮 揚げなすポン酢かけ りんご	焼肉 海藻サラダ 三色煮豆
20（金）	二色パン スクランブルエッグ 花野菜サラダ	けんちんうどん キャベツのピーナツ和え ごまプリン	麦とろご飯 さばの味噌煮 南瓜のそぼろあんかけ	5（土）	中華あんかけ玉子 おかか和え	麻婆豆腐 中華サラダ 漬物	麦とろご飯 炒り鶏 キャベツのピーナツ和え
21（土）	五目厚焼き玉子 土佐和え	さつま芋ご飯 タラのちゃんちゃん焼き風 切干大根入りひじき煮 金時豆	ミートローフ ブロッコリーサラダ いんげん生姜和え	6（日）	納豆 あさりのしぐれ煮	キーマカレー シーザーサラダ 黄桃	赤魚の煮付 モロヘイヤのお浸し のり佃煮
22（日）	あさり大根煮 野菜炒め	メンチカツ さつま芋レモン煮 白菜の辛子酢味噌和え	麻婆豆腐 ぜんまい炒め煮 たくあん漬	7（月）	鶏そぼろ 花野菜クリーム煮	あじの漬け焼 ひじき煮 マカロニサラダ	照焼きハンバーグ かぼちゃバター煮 菜の花の辛子和え
23（月）	はんぺん玉子とじ なめ茸和え	肉じゃが 茄子の味炒め わさび醤油和え	麦とろご飯 さばの塩焼き オイスター炒め	8（火）	かに高野豆腐煮 青菜のお浸し	野菜たっぷり味噌うどん 大学芋 みかん	ホッケ塩焼き 大根そぼろあんかけ なめ茸
24（火）	納豆 里芋の煮っころがし	ソースカツ丼 ブロッコリーの胡麻和え ひじきとさつま揚げの煮物	スパニッシュオムレツ ビーフンソテー 昆布佃煮	9（水）	目玉焼き 金平牛蒡	舞茸ご飯 カレイの煮付 青菜の柚子和え 漬物	回鍋肉 里芋の千草あん 洋梨

～今月は寿司パーティー開催予定なので、寿司ネタごとの栄養をご紹介します！～

管理栄養士　江連　晴美

マグロ
DHA、EPA等の脂肪酸が含まれており、動脈硬化予防に効果があります。赤身のたんぱく質は魚肉でもっとも多く、体力増強に役立ちます。

アナゴ
ビタミンAの含有量が魚介類の中ではトップスラス。ビタミンAは皮膚や粘膜、目の機能の維持や、抵抗力を高め感染症予防などに役立ちます。

いくら
栄養価が高く、たんぱく質が豊富です。コレステロールが多いものの、悪玉コレステロール値を低下させるDHAやEPAも多く含んでいます。

エビ
エビの甘味成分のベタインにはコレステロールや血糖を下げるはたらきがあります。



たい
肝機能を高める効果や、コレステロールや中性脂肪を減らす効果のあるタウリンが豊富に含まれています。

今回ご紹介したネタ以外も提供予定なのでお楽しみにしていてください！お寿司を食べて心も身体も元気になりましょう！
※11月17日に寿司を提供予定です。生ものが苦手な方は別のメニューを準備しますので、職員までお知らせください。

※記載されている他に御飯と味噌汁が付きます。都合により献立が変更になる場合もございます。ご了承ください。

社会福祉法人　愛孝会
福祉の森　聖孝園
〒319－1305
日立市十王町高原333-6
TEL　0294－39－1166
Fax　0294－39－1167
http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html

いつでもご見学・相談をお受けしております